

FICHE D'INTERVENTION #5

L'ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE AUTISTE (TSA)

Par Brigitte HARRISSON, 2008, révisé 2015

Selon Germain Duclos : « l'estime de soi est un processus qui permet de prendre conscience de sa valeur personnelle et de conserver ce sentiment qui s'affirme malgré les difficultés et les vulnérabilités ». De plus, selon le même auteur, « la capacité à s'affirmer, de rechercher du soutien de l'entourage et avoir une bonne estime de soi sont des caractéristiques présentes chez les jeunes ayant de bonnes habiletés sociales. »

Il ne faut pas confondre estime de soi et gentillesse. Avoir une bonne estime de soi ne signifie pas dire oui à tout le monde en tout temps. Avoir une bonne estime de soi correspond à être conscient de ce qu'on est, de ses forces et de ses limites. Avoir une bonne estime de soi, c'est aussi savoir répondre à ses besoins, savoir s'affirmer, être capable de se donner des buts et de les atteindre. Pour ce faire, il est nécessaire de respecter soi-même et les autres, être intègre envers soi-même et les autres.

"L'estime de soi, c'est d'abord et avant tout avoir confiance en soi, en ceux que l'on aime et en la vie!" (source Germain Duclos). Une estime de soi solide permet de développer et d'atteindre une identité personnelle solide. L'estime de soi comprend la confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence.

LA CONFIANCE

1. La personne TSA doit sentir que ses parents et les personnes significatives pour elles lui font confiance. Les gens ont commencé à comprendre que la plupart des personnes TSA n'ont pas de déficience intellectuelle. Si les mentalités changent, les comportements eux, n'ont pas été modifiés. On se retrouve donc avec la majorité des neurotypiques qui tombent dans le piège de traiter les personnes TSA comme si elles avaient une déficience intellectuelle alors qu'elles affirment haut et fort savoir qu'elles n'en ont pas! Cette attitude a des impacts négatifs majeurs sur l'estime des adolescents et adultes TSA. Il faut donc être prudent pour se rappeler que même si la personne TSA présente un délai du traitement de l'information, elle peut être très intelligente et tenter de donner SA réponse.

2. La personne TSA doit participer à l'élaboration des règles qui la concernent dès que possible sinon elle ne voit que des gens qui décident constamment pour elle. On devrait toujours prendre le temps et les bons moyens pour leur expliquer ce qui se passe afin qu'elles puissent intervenir dans leur propre vie.

3. La personne TSA doit apprendre à gérer son anxiété. L'anxiété est un mécanisme d'adaptation nécessaire entre le soi et l'environnement. Les personnes TSA en vivent plus que la moyenne des gens parce que :

- On ne prend pas le temps de comprendre la structure TSA et sa gestion. (La personne TSA est la seule à pouvoir gérer sa structure TSA afin d'augmenter sa perception de soi.)
- On ne comprend pas l'importance d'installer un système de communication. Celui-ci permettrait de pouvoir transmettre l'information du quotidien et de l'environnement (et le fait de parler n'a rien à voir avec cet élément).
- **On ne construit pas un être humain, on l'alimente**. Donc, il faut donner l'information à la personne afin de l'amener à réfléchir et non la lui faire apprendre par cœur. Cet aspect est fonction du système de communication spécifique aux TSA.
- La majorité des personnes TSA sont intelligentes et sont laissées sans aucune aide spécifique à gérer l'interne et l'externe.
- On ne fait pas la distinction entre l'intelligence et la fragmentation sensorielle.



FICHE D'INTERVENTION #5

L'ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE AUTISTE (TSA)

Par Brigitte HARRISSON, 2008, révisé 2015

CONNAISSANCE DE SOI

"Le jeune doit reconnaître et intérioriser une image réaliste de lui-même qui forme un tout unifié." (source Germain Duclos) Chez l'adolescent TSA, ce "tout unifié" correspond à ses forces, ses faiblesses, tout ce qu'il est, y compris son TSA. Il est impossible d'exclure le TSA. Afin d'atteindre ce tout unifié, il est essentiel que l'image de soi intérieure ait le même sens que celle de l'extérieur.

Chez la personne TSA, **la connaissance de soi passe par le TSA.** La personne doit apprendre comment elle fonctionne afin d'avoir une emprise sur les manifestations internes du TSA. Elle pourra ainsi faire la différence entre ses faiblesses et les réactions hors de son contrôle, et aussi prendre les moyens adéquats pour améliorer sa gestion du TSA, ce qui est essentiel pour la construction de l'estime de soi.

Le TSA n'est pas une maladie. Il s'agit d'un regroupement de caractéristiques qui permettent à la personne de retrouver ses semblables afin qu'elle puisse se reconnaître elle-même, s'identifier, et ainsi reconnaître la distinction avec l'entourage neurotypique de manière sensée et cohérente. Le TSA est une autre façon d'être un être humain; c'est un état, une condition. La personne TSA n'est pas "différente" mais bien "semblable" à tous les individus TSA. Elle est aussi unique, comme tous les êtres humains de la planète.

Le fait de pouvoir s'identifier à d'autres personnes TSA permet à la personne de savoir que les différences qu'elle a perçue (car toutes les personnes TSA reconnaissent leur structure) correspondent à une "normalité", à une catégorie. La personne est soulagée de savoir qu'elle n'est pas folle, qu'elle n'a pas rêvé. N'est-ce pas là le lot des neurotypiques aussi que de vérifier constamment si ce qu'elles sont correspond à d'autres personnes? Avant d'aller vers les autres, on doit s'identifier auprès de nos semblables. Plus on s'accepte, plus on accepte les autres et leurs différences. Mais comment accepter les autres si ceux-ci ne nous acceptant pas?

En ce sens, que fait la personne lorsqu'elle apprend qu'elle appartient à un groupe? Son identité et la qualité de cette identité vont dépendre de l'image de la catégorie en question. Bien entendu, avec toutes les erreurs d'interprétation du TSA, avec la littérature qui nous fait passer pour une liste de symptômes en oubliant que nous sommes des êtres humains, avec les forums de gens qui se plaignent de la catastrophe d'avoir un diagnostic TSA, bref, avec toutes les images négatives véhiculées concernant les TSA, sans même mettre les nuances que si le TSA est si difficile, c'est parce que les gens ne le connaissent pas et font n'importe quoi, comment un adolescent ou un adulte TSA peut-il s'accepter? Autiste mais pas fou!!!!!!!!!

Comment peut-on aider un jeune à augmenter son estime de soi si au départ, son entourage n'arrive pas à lui transmettre une image positive du TSA? Comment accepter une identité interne alors qu'à l'externe, on nous la décrit comme une maladie à guérir absolument??!! Faut-il développer deux identités pour survivre : une interne et une externe???? Comment aborde-t-on l'intégrité et la confiance en soi et envers l'autre avec un adolescent dans ce contexte?

On place les personnes TSA en échec à répétition en demandant (à leur place et en leur nom) de les garder à l'école, de leur trouver un emploi, de leur donner des loisirs, etc. alors que leur premier besoin est qu'on s'occupe du TSA lui-même.



FICHE D'INTERVENTION #5

L'ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE AUTISTE (TSA)

Par Brigitte HARRISSON, 2008, révisé 2015

Les gens ne comprennent pas cet aspect parce qu'ils mélangent TSA et déficience intellectuelle. La déficience intellectuelle est là et on fait avec. Le TSA, lui, a besoin d'un accompagnement spécifique parce que le développement pousse et fait en sorte que la configuration change à l'intérieur.

ALORS, POUR LE COMPRENDRE, VOICI LES INDICES:

Quels sont les bénéfices d'un aveugle d'être aimé si on ne lui enseigne pas à communiquer et qu'on ne lui donne pas accès à l'information concernant sa particularité? De quoi auront l'air son identité et son estime si on le pousse à faire des tas de trucs sans tenir compte de sa perception??? « On va te montrer à traverser la rue. On te le dit, apprend-le par cœur, mais on ne te parlera pas du fait que tu ne vois pas … et ensuite, on se demandera pourquoi tu exécutes mal et que tu ne généralises pas ce que nous t'enseignons … »

La personne TSA doit avoir conscience de qui elle est afin de pouvoir assurer la gestion interne que comporte le TSA. C'est encore plus vrai lorsqu'elle est en présence de d'autres personnes ou pour gérer son quotidien dans la société. Et c'est encore plus vrai pour les personnes ayant l'autisme de haut niveau, le syndrome d'Asperger ou TSA non spécifié.

Moins les jeunes connaissent leur condition, moins ils peuvent augmenter l'apprentissage des habiletés sociales et conséquemment, plus ils sont à risque de devenir des victimes d'intimidation. La connaissance de sa condition permet au moins d'apprendre à se protéger et pourquoi le faire. Nous pouvons aussi valider ce que nous sommes, ne pas se sentir stupides ou fous.

Il est très bénéfique pour l'estime de soi et le support moral de s'identifier à d'autres personnes TSA. On peut retrouver des affinités, de l'empathie (et oui!), et un réseau de support avec des membres de la même catégorie qui partage les mêmes expériences et la même perception du monde. Les adultes TSA échangent beaucoup de trucs entre elles et même les adolescents en bénéficient.

CONSTAT

ACTUELLEMENT, POUR « AMÉLIORER » L'ESTIME DE SOI DES PERSONNES TSA :	ALORS QU'ON DEVRAIT :
On oublie que le TSA est permanent, on n'en tient pas compte, on ne veut pas de TSA, on tente de le neurotyper	Accepter la situation avec le TSA
On l'interprète en neurotypique et on confond perception et socialisation, traitement de l'information et manipulation, décodage d'émotions et opposition	Comprendre le fonctionnement interne du TSA
On aide l'entourage à calmer sa propre anxiété et à augmenter son estime de soi, à briser son isolement	Prendre les moyens pour aider la personne TSA à calmer son anxiété, à augmenter son estime de soi et à briser son isolement.

TRUCS POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI (source Germain Duclos – adaptation en TSA)



FICHE D'INTERVENTION #5

L'ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE AUTISTE (TSA)

Par Brigitte HARRISSON, 2008, révisé 2015

ESSENTIEL

***Apprendre à communiquer en TSA pour échanger avec lui :**

- Trouver ce qu'on aime de sa personnalité et lui dire ou lui écrire (caractéristiques physiques, intelligence, habileté, talent, gentillesse. …).
- Lui faire comprendre que tout le monde a des zones de vulnérabilité, des obstacles à surmonter, des défis à relever.
- Échanger avec la personne TSA sur les buts qu'elle poursuit à court, moyen long terme afin de l'aider.
- L'aider à avoir une perspective d'avenir au niveau professionnel.

ÉTABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE

- S'intéresser sincèrement à ce qu'il dit et l'amener à s'intéresser à ce que vous lui dites avec trois conditions :
  – sans juger l'autre
  – sans critiquer
  – sans argumenter
- Cette partie est parfois difficile pour le parent d'une personne TSA parce que les intérêts sont TRÈS différents des autres personnes autant par leur qualité que leur intensité.
- Le parent de la personne TSA doit aller à la rencontre de son enfant. L'inverse ne se produira pas si le parent ne le déclenche pas. Cet aspect fait partie intégrante des TSA : l'initiation d'une conversation est très difficile. Le moment doit être relativement structuré pour la personne TSA, et en milieu connu de celui-ci pour faciliter l'échange.
- Écoutez-le d'abord. Ensuite, parlez de vous, de vos goûts, de vos intérêts, de vos sentiments.
- Parlez-lui de vous, de sa famille afin qu'il vive avec sa famille et non chez sa famille.
- Apprendre à connaître la personne TSA et l'aider à mieux se connaître elle-même en respectant ce qu'elle est.
- Les services devraient permettre au parent de l'accompagner dans la construction de son identité et de son estime de soi, et au jeune, de préparer son avenir en toute confiance.
- Aider à l'estime de soi, c'est aussi écouter ce que la personne TSA a à dire et l'aider, à partir de ce qu'elle est, à se faire confiance.

CONCLUSION

Nul ne peut se prétendre spécialiste en TSA s'il ne peut **reconnaitre l'identité évolutive en paliers découlant de la structure manuelle de pensée TSA** (perception, traitement de l'information, émotions), et **du développement de la personne**, peu importe son âge et son atteinte (autisme, syndrome d'Asperger, TSA non spécifié). De là l'importance de connaître les interventions à faire en rapport avec le fonctionnement interne du TSA et non de ce qu'en interprètent les neurotypiques.

Plus j'avance, plus je perçois, plus le mécanisme d'adaptation est sollicité, plus l'anxiété se pointe, plus les impacts sont majeurs sur la gestion de la structure TSA et sur l'estime, et plus j'ai besoin d'une aide précise et adéquate en TSA. Bref, moins la personne est « atteinte », plus l'intervention doit être pointue.

On ne construit pas un être humain, on l'alimente. L'autisme n'est pas ce que nous avons mais ce que nous sommes.

Brigitte Harrisson, personne autiste



FICHE D'INTERVENTION #5

L'ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE AUTISTE (TSA)

Par Brigitte HARRISSON, 2008, révisé 2015

LECTURE ET DOCUMENTS VIDÉOS RECOMMANDÉS

- Atwood, Tony; The Complete Guide to Asperger's Syndrome; Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia
- Atwood Tony , Grandin Temple; Asperger's and Girls ; Future Horizons Inc. ; Texas ; 2006 ; 150 p.
- CECOM ; L'autisme vu de l'intérieur ; Hôpital Rivière des Prairies ; Montréal ; 2003
- Duclos, Germain ; L'estime de soi, un passeport pour la vie ; Éditions de l'Hôpital Ste-Justine; 2000, 2004; 239 p.
- Duclos G., Laporte D., Ross J.; L'estime de soi des adolescents ; Éditions de l'hôpital Ste-Justine, 2002, 89 p.
- Delagrave Michel; Ados : mode d'emploi ; Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 2005, 175 p.
- Harrisson Brigitte, St-Charles Lise; Modèle SACCADE: groupes de préalables à l'interaction; 2004 à 2008
- Laporte Danielle ; Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans ; Éditions de l'Hôpital Ste-Justine ; Montréal ; 2002 ; 98 p.
- Laporte Danielle, Sévigny Lise ; L'estime de soi des 6-12 ans ; Éditions de l'Hôpital Ste-Justine; 2002 ; 102 p.
- Mottron, Laurent ; L'autisme, une autre intelligence, Édition Mardaga, 2004
- SATEDI; www.satedi.org